



Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu



Temps de Nadal, retrobem el caliu a taula amb bona cuina

Aquestes Festes, fes mercat i temporada
per gaudir dels millors àpats

Majoristes de Peix i Marisc, Fruita i Hortalissa,
i Carn i Aviram de Mercabarna



El Decàleg dels frescos nadalencs

1. Planificar els àpats, aprofitar bé els aliments, i fer mercat i temporada ens ajudarà a mantenir el pressupost ajustat.
2. Hi ha productes frescos que podem comprar amb antelació i congelar o envasar al buit sense que perdin qualitat.
3. Òptims per congelar a casa: cua de rap, calamars i mariscos grans.
4. Òptims al buit: espatlla de xai, cabrit i rodons.
5. Completar els àpats amb vegetals de temporada (api, escarola, alls tendres, pastanaga, carxofa, etc.) i presentats en crudités, amanides i purés de colors.
6. Triar productes amb rendiment a taula com peixos de mida gran (orada, salmó, etc.). I, de carn, peces molsudes i amb poc os com la cuixa de xai o la llata de vedella.
7. Optar per les aus senceres (pularda, oca, ànec, etc.) és més econòmic que comprar especejat.
8. Per a colles, els farcits donen molt rendiment a taula, siguin de carn, aviram, marisc, o vegetals.
9. Tallar la fruita fresca (pinya, cítrics, caquis, etc.) en cubus aprofita millor les peces que en carpaccios o boles.
10. Aprofitar les restes. Les de peix, per fer sopes i croquetes. Amb la fruita madura, salses, mermelades i batuts. Amb les hortalisses, cremes i purés. I amb la carn i l'aviram, canelons i empanades.

Inspira't amb les receptes
de **Carne Ruscallada** i els
"plattillos" de **Raül Balam**.

Menús de primera
i sense gastar
massa.



www.pernadalbonacuina.com